RCVRY RUN

Recovery RUN

sporten en bewegen
voor vrouwen met borstkanker

Bij Recovery RUN ontdek je de voordelen van samen buiten sporten, **zowel tijdens als na je behandeltraject**. Hierdoor krijg je niet alleen meer energie en zelfvertrouwen, maar behoud je ook je kracht en conditie. Bovendien sport je samen met lotgenoten!

> Het gaat er niet om wat je niet kunt,
> maar om wat je vandaag wel kunt.

www.rcvryrun.nl
info@rcvryrun.nl
recoveryrun_nl

sporten en bewegen

tijdens en na kanker

Wat zijn de voordelen?

Verbeterde kwaliteit van leven

Verbeterde lichamelijke functies

Verminderde vermoeidheid

Minder angst-gevoelens

Minder depressieve gedachten

Wat kan jij doen?

Probeer dagelijks actief te zijn door te wandelen of rustig te fietsen. Voor optimaal effect kun je 3 dagen per week 30 minuten duurtraining doen, zoals joggen, fietsen of stevig wandelen. Voer daarnaast 2 keer per week krachtoefeningen uit.

Wat doen wij?

Wij bieden groepslessen op diverse locaties onder deskundige begeleiding en voorzien je van nuttige tips en advies.

www.rcvryrun.nl

info@rcvryrun.nl

recoveryrun_nl